

Развернутое комплексно-тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности в области «Физическое развитие»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
сентябрь	НОД 1-2 3-7 сентября Тема недели: «Здравствуй, детский сад» Мониторинг	НОД 3-4 10-14 сентября Тема недели: «Во саду ли, в огороде»	НОД 5-6 17-21 сентября Тема недели: «Краски осени»	НОД 7-8 24-28 сентября Тема недели: « Листопад»
	Задачи Развивать умения: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке при доставании предмета, подбрасывать мяч вверх, ходить с изменением темпа, пролезать в обруч, не задевая края. Закреплять навык: ходьбы и бега в колонне по одному, врассыпную, перебрасывать мяч друг другу, подбрасывать мяч двумя руками вверх, ходить с высоким подниманием колен. Упражнять в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.			
Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.				
Интеграции образовательных областей: Физическое развитие: рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека. Социализация: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр. Социально-коммуникативное развитие: учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале, формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу. Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трех при перестроении в колонны, поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. Художественно-эстетическое развитие: вводить элементы ритмической гимнастики: проводить игры и упражнения под музыку.				
Виды детской деятельности				
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне, на носках, пятках, врассыпную, между предметами 1 мин. С высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег в медленном и быстром темпе.			

2 часть ОРУ	Без предметов №1	С малым мячом №2	Без предметов №3	С обручем №4
ОВД	1.Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, «змейкой» между предметами. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после отскока мяча от пола ловля и подбрасывание вверх двумя руками (не прижимая к груди).	1.Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 р.). 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3.Ползание по гимнастической скамейке: на ладонях и коленях; на предплечьях и коленях. 4.Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.	1.Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4.Прыжки и ходьба с мешочком, зажатым между коленями - «Пингвин».	1.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2.Ползание по гимнастической скамейке: на ладонях и коленях; на предплечьях и коленях.
Подвижные игры	п/и «Пятнашки» п/и «Не задень веревочку» (К)	п/и «Не оставайся на полу» п/и «Тень» (К)	п/и «Пятнашки» п/и «Голубки» (К)	п/и «Ловишка с ленточками» п/и «Косари»
3 часть Малоподвижные игры	М/п игра «Найди и промолчи» Гимнастика маленьких волшебников «Потягивание» (К)	М/п игра «Нитка и иголка» Релаксация	М/п игра «Наоборот» (К) Мимическая разминка «Вкусное варенье» (К)	М/п игра «Летает, не летает» М/п игра «Найди камешек» (К)

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Октябрь	НОД 9-10	НОД 11-12	НОД 13-14	НОД 15-16
	1-5 октября Тема недели: «Домашние животные»	8-12 октября Тема недели: «Дикие животные»	15-19 октября Тема недели: «Азбука безопасности»	22-26 октября Тема недели: «Быть здоровыми хотим»
Задачи	Формировать умения: перестраиваться в колонну по два, ходить приставным шагом по гимнастической скамейке. Выполнять поворот во время ходьбы по сигналу, поворот во время ходьбы и бега в колонне по два (парами). Закреплять умения: бегать до 1 мин., перешагивать через шнуры и метать мяч в цель, пролезать в обруч боком, перебрасывать мяч друг другу, переползать через			

препятствие. Развивать умение сохранять равновесие в прыжках, в ходьбе по скамейке с выполнением заданий.				
Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет спортивный характер и активен при участии в играх-эстафетах, выражает положительные эмоции и желание выполнять упражнения с большим мячом.				
Интеграции образовательных областей: <i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки (проветривание помещения перед началом игровой и физкультурной деятельности). <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявление находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений, формировать навыки безопасного поведения во время проведения игр, эстафет и других видов игровой физкультурной деятельности. <i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. <i>Познавательное развитие:</i> дать понятие играм-эстафетам и их значение в формировании спортивного характера, учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь. <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.				
Виды детской деятельности				
1 часть Вводная	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба на сигнал «поворот» в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внеш. стороне стопы.			
2 часть ОРУ	Без предметов №5	С гимнастической палкой №6	С обручем №7	Без предметов №8
ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Броски мяча в паре: двумя руками от груди, двумя руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть.	1. Прыжки из обруча в обруч; спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола руками.	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 2. Прыжки на двух ногах на препятствие (высота 20 см). 3. Перелазание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах на препятствие (высота 20 см), с 3 шагов на препятствие.
Подвижные игры	п/и «Кошка и мыши» п/и «Птицы в клетке» (К) п.и. «Куриное яйцо»	п/и «День и ночь» п/и «Дед Мазай и зайцы» п/и «Хитрая лиса»	п/и «Не оставайся на полу» п/и «Не задень веревку» (К) п/и «Воробы и вороны»	п/и «Мы веселые ребята» п/и «Тень» п/и «Кто быстрее»

	п/и «Курица и цыплята»	п/и «Белые медведи» (К)		
3 часть Малоподвижные игры	М/п игра «Разверни круг» Ходьба по веревке – носок на веревке, пятка на полу	Гимнастика маленьких волшебников «Массаж живота» (К) Веселая геометрия «Назвать предметы квадратной формы»	Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик» (К) Ходьба по «Апельсиновой дорожке» (профилактика плоскостопия)	М/п игра «Угадай, чей голосок» Мимическая разминка «Спать хочется» (К)

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-янеделя	4-я неделя
Ноябрь	НОД 17-18 29-2 ноября Тема недели: «Мой дом, мой город, моя страна-Россия»	НОД 19-20 6-9 ноября Тема недели: «Вокруг света»	НОД 21-22 12-16 ноября Тема недели: «Моя семья»	НОД 23-24,25-26 19-23 ноября Тема недели: «Быть воспитанным хочу» 26-30 ноября Тема недели: « Миром правит доброта»
	Задачи Формировать умения: перекладывать (мал.) мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыгать на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Закреплять навыки: ходьбы с высоким подниманием колен; с остановкой на сигнал, бега врассыпную, перебрасывания мяча в шеренге, ползания по скамейке на животе, ведения мяча между предметами, пролезания через обручи с мячом в руках, подлезание под шнур боком и прямо, ходьбы «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.			
Планируемые результаты: знает о пользе витаминов, пользе правильного питания, о здоровом образе жизни, владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег с ловлей, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке)’; проявляет активность при участии в подвижных играх, ловкость и координацию движений в выполнении простейших танцевальных движений; умеет сохранять устойчивое равновесие при перекладывании мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, имеет представление об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма, проявляет желание заниматься физкультурой.				
Виды интеграции образовательных областей: Физическое развитие: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать здоровый образ жизни, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Социально-				

коммуникативное развитие: учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений, формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега врассыпную.

Познавательное развитие: ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).

Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

Художественно-эстетическое развитие: вводить элементы ритмической гимнастики: проводить игры и упражнения под музыку.

Виды детской деятельности

1 часть Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.			
2 часть ОРУ	Без предметов №9	На гимнастической скамейке №10	С гимнастической палкой №11	С большим мячом №12
ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием баскетбольного мяча из правой руки в левую: перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 прыжка на правой и левой ногах. 3. Перебрасывание большого мяча двумя руками снизу; из-за головы. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными, мячами, (кеглями)	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках подталкивая головой набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» двумя мячами.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из правой руки в левую: перед собой и за спиной. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» двумя мячами.

Подвижные игры	п/и «Мы веселые ребята» п/и «Тень»	п/и «День и ночь» п/и «Косари» (К) Игры по выбору детей (Прием «Подарок»	п/и «Птицы в клетке» (К) п/и «Жмурки с колокольчиком»	п/и «Пятнашки» п/и «Большие и малые колеса» (К) п/и «Ловишка с ленточками» п/и «Тень» (К)
3 часть Малоподвижные игры	Релаксация М/п игра «Съедобное-несъедобное»	Пальчиковая гимнастика «Дружба» Мимическая гимнастика «Облака»(К)	М/п игра «Найди и промолчи» М/п игра «Найди камешек» (К)	М/п игра «Угадай, чей голосок», Мимическая разминка, «Чистим зубы» (К) М/п игра «Магазин игрушек» (К) М/п игра «Нитка и иголлка»

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Декабрь	НОД 27-28	НОД 29-30	НОД 31-32	НОД 33-34
	3-7 декабря Тема недели: «Здравствуй, зимушка-зима»	10-14 декабря Тема недели: «Край родной - навек любимый»	17-21 декабря Тема недели: «Кто, как готовится к зиме»	24-29 декабря Тема недели: «Новогодний калейдоскоп»
Задачи	Формировать умения ходить по наклонной доске, прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Закреплять навык бегать в колонне по одному с сохранением дистанции, прыгать на двух ногах с преодолением препятствий, ползать на четвереньках между кеглями, подбрасывать и ловить мяч, бегать врассыпную и по кругу с изменением направления. Воспитывать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.			
Планируемые результаты: умеет сопереживать друзьям и радоваться за успехи других детей, владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине); проявляет активность при участии в подвижных играх, умеет оценивать поведение сверстников и своё во время проведения игр, выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.				

Виды интеграции образовательных областей: <i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаляющих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, формировать дружеские отношения, следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий, формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), во время ходьбы по наклонной доске. <i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. <i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики: проводить игры и упражнения под музыку.				
Виды детской деятельности				
1 часть Вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
2 часть ОРУ	Без предметов №13	В парах №14	С гимнастической палкой №15	С гимнастической палкой №16
ОВД	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, пристав, шагом. 3. Перешагивание через кубики, мячи, справа и слева от них. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.	1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. Лазанье по гимнастической стенке, разными способами, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с меш. на голове. 3. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.	1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.
Подвижные игры	п/и «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем» п/и «Два мороза»	п/и «Два мороза» п/и «Белые медведи» (К)	п/и «Белки в лесу» п/и «Птицы в клетке» (К)	п/и «Два мороза» п/и «Белые медведи» (К)
3 часть Малоподв	Релаксация Гимнастика маленьких	М/п игра «Разверни круг» Веселая геометрия «Назвать	Дыхательная гимнастика «Погреемся» (К)	М/п игра «Съедобное-несъедобное»

ижные игры	волшебников «Массаж рук»	предметы круглой формы»		М/п игра «Сделай фигуру»
------------	--------------------------	-------------------------	--	--------------------------

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Январь-февраль	НОД 35-36 9-11; 14-18 января Тема недели: «Народная культура и традиции»	НОД 37-38 21 -25 января Тема недели: «Маленькие исследователи»	НОД 39-40 28-1 февраля Тема недели: «Наш быт»	НОД 41-42 4-8 февраля Тема недели: «Полетим, поедим, поплывем»
	Задачи Формировать умение лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. Закреплять умения: ходить и бегать между предметами, прыгать с ноги на ногу, забрасывать мяч в корзину, ползать на четвереньках, подталкивая мяч головой, пролезать в обруч, вести мяч в прямом направлении, ходить по наклонной доске, ходить с мешочком на голове. Развивать устойчивое равновесие при выполнении упражнений по наклонной доске, формировать осанку.			
Планируемые результаты: знает о пользе режима дня и влиянии его на здоровье человека, владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); сформированы основные гигиенические навыки, проявляет активность при участие в подвижных играх, выполняет простейшие танцевальные движения во время ритмической гимнастики под музыку, проявляет смелость, находчивость, взаимовыручку во время выполнения физических упражнений.				
Виды интеграции образовательных областей: Физическое развитие: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Социально- коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время подвижной игры. Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. Художественно- эстетическое развитие: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.				
Виды детской деятельности				
1 часть Вводная	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи.			
2 часть ОРУ	Без предметов № 17	С кубиком № 18	С малым мячом №19	Без предметов №20
ОВД	1. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами,	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.	1. Отбивание мяча правой и левой рукой от пола.

	20 см). 2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.	подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	2. Забрасывание мяча в корзину 3. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
Подвижные игры	п/и «Два Мороза» п/и «Льдинки» (К)	п/и «Мы веселые ребята» п/и «Не задень веревку» (К)	п/и «Мы веселые ребята» п/и «Голубки»	п/и «Карусель» п/и «Жмурки с колокольчиком»
3 часть Малоподвижные игры	М/п игра «Нитка и иголка» М/п игра «Угадай, что изменилось»	М/п игра «Найди камешек» (К) Ходьба по «Апельсиновой дорожке» (профилактика плоскостопия)	М/п игра «Летает-не летает» М/п игра «Эхо»	Мимическая гимнастика «Облака» (К) М/п игра «Разверни круг»

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-янеделя	4-я неделя
Февраль-март	НОД 43-44 11-15 февраля Тема недели: «Я – человек»	НОД 45-46 18-22 февраля Тема недели: «Защитники Отечества»	НОД 47-48 25-1 марта Тема недели: «Волшебница вода»	НОД 49-50 4-7 марта Тема недели: «Женский день»
	Задачи Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метать мяч в вертикальную цель, лазать по гимнастической стенке. Закрепить навыки: перепрыгивания через бруски, забрасывания мяч в корзину, энергичного отталкивания и приземления при выполнении прыжка в длину с места, подлезания под дугу, отбивания мяч о пол, подлезания под палку и перешагивания через нее.			
Планируемые результаты: знает части тела доступные возрасту, владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.				

Виды интеграции образовательных областей: <i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать у детей представление о том, что быть чистым - красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям, учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при плохом самочувствии, изучать своё тело. <i>Речевое развитие:</i> проговаривать части тела, действия и названия упражнений в процессе двигательной деятельности. <i>Социально- коммуникативное :</i> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.: Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. <i>Познавательное развитие:</i> учить части тела, развивать способность применять знания о своём теле в играх и упражнениях, определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу.				
Виды детской деятельности				
1 часть Вводная	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.			
2 часть ОРУ	С гимнастической палкой №21	В парах №22	Без предметов №23	С малым мячом №24
ОВД	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. 4. Прыжки «пингвины» - мяч зажат коленями.	1. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через нее (высота - 40 см) 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля двумя руками. 4. Прыжки на одной ноге, толкая перед собой камешек. 5. Прыжки в длину с места.	1 .Лазанье одним и разными способами по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, навстречу друг к другу 2. Прыжки «пингвины» - мяч зажат коленями. Прыжки ноги врозь, ноги вместе. 3. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. 4.Эстафета с мячом
Подвижные игры	п/и «Ловишка с ленточками» п/и «Большие и малые колеса» (К)	п/и «Пятнашки» п/и «Ловишки перебежки»	п/и «Чье звено быстрее соберется» п/и «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем»	п/и «Ключи» прием «Подарок»
3 часть Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика «В лесу» (К) «Магазин игрушек» изобразить виды транспорта	М/п игра «Найди и промолчи» Релаксация	М/п игра «Угадай, чей голосок» Гимнастика маленьких волшебников «Массаж живота» (К)	М/п игра «Угадай, что изменилось»

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-янеделя	4-я неделя
Март	НОД 51-52 11-15 марта Тема недели: «Со спортом дружим мы всегда» (Универсиада 2019)	НОД 53-54 18-22 марта Тема недели: «Весна шагает по планете»	НОД 55-56 25-29 марта Тема недели: «Книга-друг человека»	НОД 57-58 1-5 апреля Тема недели: « День смеха, цирк театр»
	Задачи Формировать умения: ходить по канату с мешочком на голове, прыгать в высоту с разбега. Закреплять навыки: ходить в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал, прыгать из обруча в обруч, перебрасывать мяч друг другу, метать в цель, ходить и бегать между предметами, перестраиваться в пары и обратно в колонну, ползать на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, подлезать под рейку в группировке, строиться в 3 колонны.			
Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроения в три и четыре колонны, прыжки из обруча в обруч, ходьба с перешагиванием через набивные мячи, перебрасывание мячей, метание в горизонтальную цель), умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры и набивные мячи; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры				
Виды интеграции образовательных областей: Физическое развитие: формировать здоровый образ жизни в детском саду и семье, потребность в движении и в занятиях физической культурой, проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки, осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки. Социально- коммуникативное развитие: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений, создавать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, любовь к родителям). Учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, при ходьбе и беге по наклонной доске. Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. Познавательное развитие: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.				
Виды детской деятельности				
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал - поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног			
2 часть ОРУ	С короткой скакалкой №25	С обручем №26	В парах №27	С гимнастической палкой №28
ОВД	1. Ходьба по канату боком,	1. Прыжок в высоту с разбега	1.Ходьба по гимнастической	1. Прыжок в высоту с

	приставными шагами с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч через бруски. 3. Перебрасывание мяча с отскоком от пола и ловля его двумя руками после хлопка. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	(высота – 30см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамье «по-медвежьей» (на ладонях и ступнях)	скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом, идти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в цель. 4. Подлезание под рейку, не касаясь руками пола	разбега (высота – 30см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове.
Подвижные игры	п/и «Караси и щука» п/и «Удочка»	п/и «Гуси-лебеди» п/и «Репка» (К)	п/и «Скворечники» п/и «Через ручеек»	п/и «Третий лишний» (К) п/и «Мышеловка»
3 часть Малоподвижные игры	М/п игра «Море волнуется» М/п игра «Найди камешек» (К)	М/п игра «Наоборот» (К) Мимическая разминка «Дудочка играет» (К)	М/п игра «Нитка и иголка» М/п игра «Эхо»	М/п игра «Угадай, чей голосок» Оздоровительное упражнение для горла «Смешинка» (К)

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-янеделя	4-я неделя
апрель	НОД 59-60 8-12 апреля Тема недели: «Космос: планеты и звезды»	НОД 61-62 15-19 апреля Тема недели: «Мир природы» (насекомые, земноводные)	НОД 63-64 22-26 апреля Тема недели: «Приведем планету в порядок»	НОД 65-66 29-3 мая Тема недели: «Праздник весны и труда»
Задачи	Формировать умения: прыгать с короткой скакалкой, бег на скорость. Развивать навык: ходить по гимнастической скамейке, прыгать на двух ногах через предметы, метать вертикальную цель, ходить и бегать между предметами, в прокатывать обруч, сохранять равновесие в прыжках. Закрепить навыки: исходного положения при метание в цель, лазанья по гимнастической стенке одноименным способом.			
Планируемые результаты: соблюдает правила безопасности при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке; умеет прыгать в обруч по заданию педагога, ориентироваться в пространстве относительно предметов «далеко», «близко», «спереди», «сзади», планировать				

последовательность действий и распределять роли в подвижных играх. Соблюдает правила безопасности во время метания мешочка, проявляет смелость, находчивость, взаимовыручку во время выполнения спортивных игр и физических упражнений.				
Виды интеграции образовательных областей: <i>Физическое развитие:</i> рассказать о пользе режима дня и влиянии его на здоровье человека, приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр. Проводить комплекс закаливающих процедур. <i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.				
Виды детской деятельности				
1 часть Вводная	Ходьба по одному. Ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног			
2 часть ОРУ	С малым мячом №29	С гимнастической палкой №30	Без предметов №31	Без предметов №32
ОВД	1.Ходьба по гимнастической скамейке: - с поворот, на 360" на середине; - с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч, на двух ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правым и левым рукой. 4. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола.	1.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокат, обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание по- медвежьи. 5. Метание мешочков в вертикальную цель.	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.	1.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.
Подвижные игры	п/и «Ловишка с ленточками» п/и «Не оставайся на полу»	п/и «Пятнашки» п/и «Не задень веревку» (К)	п/и «Поймай комара» п/и «Мы топаем ногами»	п/и «День и ночь» п/и «Косари» (К)
3 часть Малоподвижные игры	М/п игра «Летает-не летает» М/п игра «Магазин игрушек» (К)	Мимическая гимнастика «Облака» (К) М/п игра «Разверни круг»	Релаксация М/п игра «Тише едешь-дальше будешь»	М/п игра «Найди камешек»(К) М/п игра «Съедобное несъедобное»

--	--	--	--	--

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-янеделя	4-я неделя
май	НОД 67-68 6-10 мая Тема недели: «День Победы»	НОД 69-70 13-17мая Тема недели: «Вот какие мы стали большие»	НОД 71-72 20-24 мая Тема недели: «До свидания, детский сад! Здравствуй, лето!»	НОД 73-74, 27 -31 мая Тема недели: «До свидания, детский сад! Здравствуй, лето!»
	Задачи Формировать навык: прыгать в длину с разбега. Закрепить навык: ходьбы и бега парами с поворотом в другую сторону, перешагивания через набивные мячи, прыжков на двух ногах, перебрасывания мяча друг другу, лазанья по-медвежьи, бросания мяча о пол одной рукой, ловля двумя, ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, бросания мяча в баскетбольное кольцо. Воспитывать: активность у детей в двигательной деятельности, умение организовывать игры со всеми детьми.			
Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, прыжки в длину с разбега, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи), старается избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, знает и умеет соблюдать правила дорожного движения, соблюдает дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо», «налево», «кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз в соответствии с музыкой.				
Виды интеграции образовательных областей: Физическое развитие: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. Социально- коммуникативное развитие: учить соблюдать правила дорожного движения, правила безопасности во время лазанья по гимнастической стенке разными способами.: Речевое развитие формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, развивать умение детей общаться спокойно, без крика., проводить подвижную игру под текст стихотворения.				
Виды детской деятельности				
1 часть Вводная	Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом на сигнал в другую сторону			
2 часть ОРУ	С большим мячом № 33	С обручем №34	С гимнастической палкой №35	Без предметов №36
ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи прямо, на каждый шаг. 2. Прыжки с продвижением	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Подлезание под дугу. 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Забрасывание мяча в	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе,	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи прямо, на каждый шаг.

	вперед, с ноги на ногу, на двух ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. 4. Ползание по-медвежьи.	кольцо (баскетбол).	подтягиваясь руками. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи боком, приставным шагом. 4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями.	2. Прыжки в длину с разбега. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
Подвижные игры	п/и «Встречные перебежки» п/и «Тень» (К)	п/и «Мы веселые ребята» п/и «Большие и малые колеса» (К)	п/и «Удочка» п/и «Жмурки с колокольчиком»	п/и «Голубки» (К) п/и «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем»
3 часть Малоподвижные игры	Веселая геометрия «Назвать предметы прямоугольной формы» М/п игра «Угадай, что изменилось»	М/п игра «Найди и промолчи» Ходьба по «Апельсиновой дорожке» (профилактика плоскостопия)	М/п игра «Нитка и иголка» М/п игра «Наоборот» (К)	М/п игра «Разверни круг» Релаксация

РАЗВЕРНУТОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

	Сентябрь			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Вводная	Ходьба и бег в колонне. Ходьба приставным шагом. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба с разным положением рук			
Основные виды движений	1. Диагностика (бег 10 м).	1. Диагностика (челночный бег 3х10м)	1. Броски мяча через волейбольную сетку в парах 2.Отбивание большого мяча о стену и ловля его	1. Отбивание большого мяча о стену и ловля его после удара о землю. 2. Игровое упражнение «Прокати мяч в ворота» (футбол)
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Не оставайся на полу»	«Уголки»	«Кто лучше прыгнет»
Заключительная	Игра «Волшебные елочки» (ходьба по следам - пятки внутрь, носки врозь)	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений	Ходьба семенящим шагом	Ходьба в полуприседе
Октябрь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4

Вводная	Ходьба в колонне по краю площадки. Ходьба с ускорением двумя колоннами разными маршрутами. Перестроение в круг. Перестроение в звенья			
Основные виды движений	1. Прыжки последовательно через валики высотой 10-15см. 2. Построение в шеренгу	1. Метание вдаль мешочков. 2. Подбрасывание и ловля мяча.	1. Поочередные подпрыгивания на месте на одной ноге. 2. Метание малого мяча в цель	1. Полоса препятствий: - бег 10 м; - перелезание через дуги; - бег змейкой; - подъем и спуск с лестницы
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Охотники и зайцы»	Эстафета парами	Парный бег
Заключительная	Игра «Волшебные елочки»	Ходьба змейкой «Течет ручей»	Бег с расслабленными руками	Эксперимент «Дыхание» (предложить сделать вдох ртом и носом, отметить разницу, сделать вывод, что правильно дышать носом)

Ноябрь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Вводная	Ходьба в колонне по краям площадки. Ходьба двумя колоннами противоходом. Бег двумя колоннами противоходом. Ходьба приставными шагами. Ходьба спиной вперед.			

Основные виды движений	1. Ходьба и бег по наклонным поверхностям, подъем-бегом, спуск - шагом. 2. Ускоренная ходьба с подлезанием под дуги	1. Прыжки в длину с места. 2. Игровое упражнение «Научись владеть мячом»	1. Метание вдаль мешочка снизу одной рукой. 2. Игровое упражнение «Перебеги с мячом на другую сторону площадки» (элементы футбола)	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Игровое упражнение «Пас» (футбол)
Подвижные игры	«Удочка»	«Мышеловка»	«Брось флажок»	«Пожарные на учении»
Заключительная	Ходьба 2, 3 колоннами за ведущим в любом направлении	Ходьба с расслабленными руками	Ходьба враспынную	Ходьба семенящим шагом
Декабрь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Вводная	Ходьба скрестным шагом. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба «След в след» широким шагом			
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2. Бег 1 минуту	1. Бег 1,5 минуты. 2. Скольжение на ледяных дорожках	1. Перепрыгивание через снежный ров (ширина 60 см). 2. Перелезание через снежный вал	1. Скольжение на ледяных дорожках. 2. Метание снежков вдаль
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»	«С кочки на кочку»	«Гуси-лебеди»	«Кто сделает меньше прыжков»
Заключительная	Ходьба скользящим шагом	Ходьба, имитирующая ходьбу на лыжах	Ходьба «Конькобежцы»	Ходьба по разным грунтам
Январь				

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Вводная	Ходьба и бег по скользкому и утрамбованному снегу, по дорожке. Ходьба с перепрыгиванием снежных валиков, ходьба враспынную			
Основные виды движений		1. Имитация скольжения на лыжах с продвижением вперед. 2. Прыжки через снежный вал (высота 40 см).	1. Упражнение «Нагрузи санки» (метание снежков в скатывающиеся с горки санки с коробкой на них). 2. Прыжки на одной ноге	1. «Кто дальше бросит снежок». 2. Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке
Подвижные игры		Сделай фигурку	«Санный поезд»	«Снежки»
Заключительная		Ходьба по разным грунтам	Ходьба след в след семенящим шагом	Ходьба по извилистой дорожке

Февраль				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Вводная	Ходьба с разным положением рук, ходьба в двух колоннах «змейкой». Прыжки на двух, одной ноге с продвижением вперед. Ходьба и бег «след в след». Ходьба по разным поверхностям.			

Основные виды движений	1. Прыжки двумя ногами на возвышение из снега (высота 20 см). 2. Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок	1. Катание на санках с заданием - «Покажи, как надо сидеть на санках»; - «Скатись в ворота»; - «Кто дальше прокатится»	1. «Чья льдинка проскользит дальше». 2. Спрыгивание со снежного валика в круг, начерченный на снегу	1. Прокатывание льдинки и скольжение за ней по ледяной дорожке. 2. Прыжки на одной ноге поочередно
Подвижные игры	«Брось мяч в кольцо»	«Перебежки»	«Хитрая лиса»	«Перебежки»
Заключительная	Ходьба и бег по извилистой дорожке	Имитация движений при ходьбе на лыжах	Ходьба «змейкой»	Бег с расслабленными руками
Март				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Вводная	Ходьба в колонне «Не замочи ноги», ходьба между лужами, перешагивание луж, прыжки на двух ногах с продвижением вперед между лужами			
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места через «ручейки» (ширина 40, 50 см). 2. Броски городошной биты (постановка ног, замах)	1. Метание мешочка вдаль одной рукой от плеча. 2. Сбивание городков (фигуры «бочка», «забор») битой с расстояния 2 м	1. Запрыгивание на гимнастическую скамейку одной ногой и спрыгивание с нее на двух ногах. 2. Игровое упражнение «Не дай упасть» (бадминтон)	1. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов вправо и влево. 2. Игровое упражнение «Подбей волан» (бадминтон)
Подвижные игры	«Встречные перебежки»	«Сбей кегли»	«Дорожка препятствий»	«Пустое место»

Заключительная	Ходьба врассыпную	Ходьба по извилистой дорожке	Бег врассыпную с высоким подниманием коленей	Ходьба в полуприседе
-----------------------	-------------------	------------------------------	--	----------------------

Апрель				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Вводная	Ходьба в колонне по краям площадки. Деление на 3; 4 колонны. Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба между городками, прыжки на двух ногах через городки			
Основные виды движений	Игра в городки: - дети делятся на команды, которые чертят город, каждая сторона которого равна бите; - команда договаривается, кто будет строить фигуру	1. Прыжки в длину 2. Игровое упражнение «Отрази волан»	1. Бег 30 м на скорость. 2. Игровое упражнение «Отрази волан»	1. Челночный бег 3х10м. 2. Игровое упражнение «Попади в щит»
Подвижные игры	«Мяч водящему»	«Затейники»	«Бездомный заяц»	«Не оставайся на полу»
Заключительная	Свободное завершение занятия	Ходьба «змейкой»	Ходьба с высоким подниманием пяток	Бег с высоким подниманием коленей
Май				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4

Вводная	Ходьба с разным положением рук. Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег с высоким подниманием коленей, семенящим шагом			
Основные виды движений	1. Диагностика: - челночный бег 3х10м	1. Диагностика: - бег на скорость 10 м.	1. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две) 2. Игра в бадминтон	1. Бег вокруг здания детского сада, 100 м. 2. Игра в футбол
Подвижные игры	«Классы»	«Сбей кеглю»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	«Забрось мяч в кольцо»
Заключительная	Ходьба по извилистой дорожке	Прыжки через линию на двух ногах боком	Бег с изменением направления	Ходьба строевым шагом

